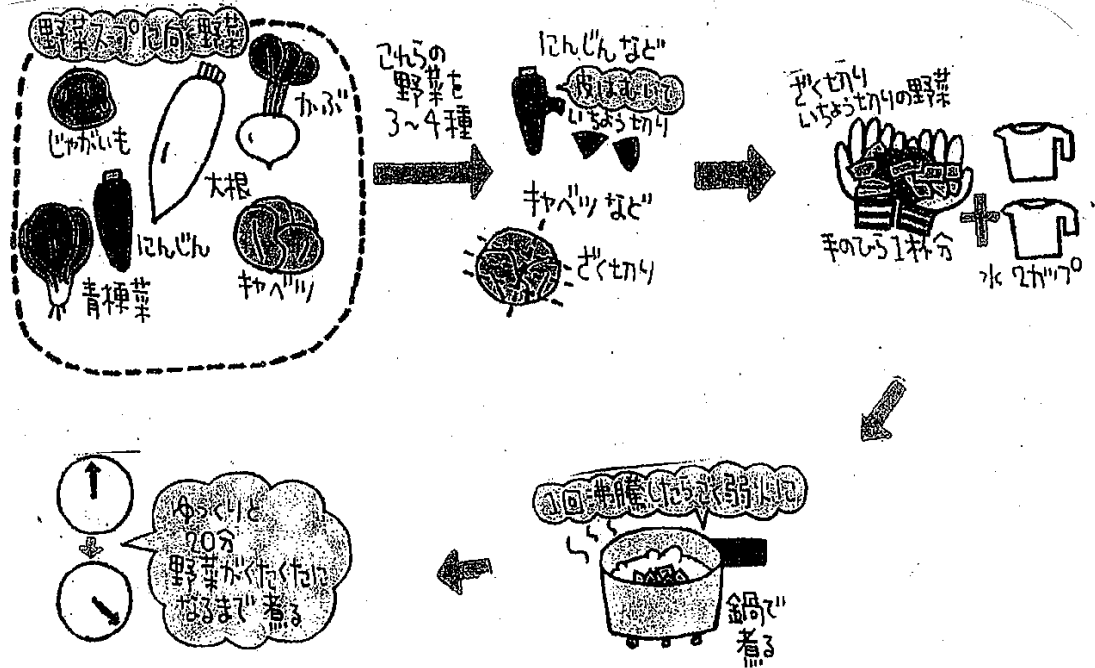


離乳食実習メニュー

季節の野菜スープ

アクのない野菜をコトコト煮て、野菜のうまみが溶け出した煮汁のことを野菜スープと呼びます。

具をつぶせば離乳食になりますし、スープとして離乳食をゆるめるときに便利です。



◆5~6か月頃

にんじん・じゃが芋を取り出してよくつぶし、煮汁を加えてのばす。

◆7~8か月頃

にんじん・じゃが芋・玉ねぎなどを取り出し、みじん切りし、煮汁を加え薄味で調味する。

◆9~11か月頃

にんじん・じゃが芋・玉ねぎなどを取り出し、あらみじん切りにし薄味で調味する。

だし汁

食材の持つ自然な味を覚えていく離乳食。大人用のインスタントだしは、塩分が多く、うまみ調味料も使われているので、離乳食には不向きです。

だしは手作りのものがベストです。

思ったより簡単にできるので、ぜひ1度作ってみてください。

